

Pasión por los zumos

Redacción: DMedicina.com



La fruta es una gran fuente de salud y es imprescindible para el buen funcionamiento del organismo. La preparación de zumos puede ayudar a introducir con facilidad este alimento en la dieta de los más pequeños.

La fruta tiene un alto contenido en vitaminas, minerales y fibra, lo que la convierte en un nutritivo manjar. Su consumo en forma de zumos no sólo permite mezclar sabores, sino también combinar nutrientes imprescindibles que participan en las reacciones metabólicas de nuestro organismo.

Sin embargo, la falta de tiempo hace que muchas personas recurran a los zumos de frutas concentrados, que tienen un alto contenido en azúcar y conservantes. Son preferibles los zumos recién exprimidos, ya que conservan todas sus propiedades. Aquí tienes algunas jugosas propuestas para tus zumos naturales:

Piña: 100 gramos de piña fresca contienen un 85 por ciento de agua; 50 calorías; 27 miligramos de vitamina C (casi el 50 por ciento de la dosis diaria recomendada) y mucha fibra.

Plátano: Una porción de 100 gramos contiene 75 gramos de agua; 1,2 gramos de proteínas; 23 gramos de hidratos de carbono; 0,30 gramos de grasa y 99 calorías. También tiene potasio y fibra.

Kiwi: es la fruta que contiene más vitamina C. La mitad de un Kiwi tiene 46 calorías y 0 gramos de grasa.

Manzana: es rica en potasio, vitamina C y fibra.

Tomate: contiene betacaroteno, sustancia que neutraliza la acción de los radicales libres, y vitamina C.

Uva negra: tiene propiedades antioxidantes que combaten a los agentes cancerígenos.

Zanahoria: junto al tomate, es una de las principales fuentes de betacaroteno. El consumo diario de 100 gramos de zanahoria permite cubrir las necesidades diarias de vitamina A.

Los zumos de frutas se han convertido en una forma fácil, divertida y sabrosa de consumir fruta. Deben incluirse en cualquier dieta para garantizar una alimentación sana y equilibrada. Además, la combinación de frutas y hortalizas que se haya utilizado puede sorprender a toda la familia por su sabor exquisito y su fuente de vitaminas y minerales.

Aportan el agua, las vitaminas y los minerales que nuestro cuerpo necesita. Se convierten en una alternativa saludable y refrescante a la fruta. Además, son la bebida ideal para niños, ancianos y personas que padecen alguna dolencia y no pueden masticar y digerir con facilidad.

Normalmente, la elaboración es casera y su consumo debe ser inmediato. La imaginación juega un papel fundamental en su preparación puesto que se pueden elaborar zumos de distintos colores y con distintos sabores. Eso sí, sea cual sea la fruta o la hortaliza escogida, todos los zumos gozarán de un alto poder nutritivo.

Los más consumidos son los de naranja, melocotón y manzana. Sin embargo, cada vez más personas optan por otros más exóticos como los de guayaba, maracuyá, mango o papaya. Asimismo, los obtenidos de hortalizas como la zanahoria, la lechuga, los puerros o las espinacas, además de ser muy sabrosos y convertirse en una poderosa fuente de vitaminas y minerales, ayudan a combatir algunos trastornos. Por ejemplo, un zumo de zanahoria combinado con espinaca, lechuga o espárragos ayuda a combatir el acné o a mejorar los eccemas.

Por otra parte, los zumos naturales también ayudan a combatir esos kilos de más. Al proceder de alimentos bajos en calorías se convierten en la alternativa ideal para no pasar hambre en las dietas hipocalóricas.